

ปัสสาวะสามารถบ่งชี้โรคได้

เรียบเรียงโดย จีระภา สงรักษา

คำสำคัญ: ปัสสาวะ

เชื่อหรือไม่ว่าลักษณะของปัสสาวะสามารถบ่งชี้ความผิดปกติด้านสุขภาพของท่านได้ โรคที่สามารถบ่งชี้ได้ด้วยลักษณะของปัสสาวะ เช่น โรคไต โรคเบาหวาน โรคตับ โรคระเพาะ ปัสสาวะอักเสบ โรคนี้วุ่นทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

สิ่งที่ท่านต้องสังเกตลักษณะความผิดปกติของปัสสาวะได้แก่ ปริมาณ สี ความขุ่น และกลิ่นของปัสสาวะ ก็จะทำให้ทราบถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายของท่านได้ โดยทั่วไปปัสสาวะของคนปกติจะมีสีเหลืองอ่อนใส ถ่ายปัสสาวะได้คล่องไม่ติดขัด และความถี่ของการถ่ายปัสสาวะโดยปกติทั่วไปตอนกลางวันประมาณ 3-5 ครั้ง ตอนเย็นไปจนถึงเข้านอนประมาณ 1-2 ครั้ง และระหว่างนอนหลับหากเป็นผู้สูงอายุประมาณ 1-2 ครั้ง แต่สำหรับผู้มีอายุน้อยอาจไม่ลุกขึ้นมาปัสสาวะเลย การปวดถ่ายปัสสาวะขึ้นกับความเคยชินหรือความอดทนของแต่ละคน

อาการของการขับถ่ายปัสสาวะที่บ่งชี้ความผิดปกติที่พบบ่อยๆ มีดังนี้

1. การถ่ายปัสสาวะลำบาก (Dysuria) มีอาการปวดขณะถ่ายปัสสาวะ ปวดปัสสาวะบ่อยๆ และอยากถ่ายปัสสาวะทันทีทันใด ซึ่งอาการดังกล่าวมักสัมพันธ์กับการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะ และบ่งชี้ความผิดปกติของร่ายการ เช่น การอักเสบของกระเพาะปัสสาวะ, การอักเสบของท่อปัสสาวะ เป็นต้น

2. การถ่ายปัสสาวะบ่อยและปริมาณมาก (polyuria) ซึ่งภาวะที่มีการปัสสาวะบ่อยและมีปริมาณมากกว่าปกติ อาจเนื่องจากการดื่มน้ำในปริมาณที่มากกว่าปกติ แต่อาจบ่งชี้ความผิดปกติของร่ายการ เช่น โรคเบาหวาน (Diabetes mellitus) โรคเบาจืด (Diabetes insipidus) เป็นต้น หรืออาจเกิดจากการรับประทานยาที่มีสรรพคุณขับปัสสาวะ

3. กลิ่นของปัสสาวะ

ปกติปัสสาวะเมื่อถ่ายออกใหม่ๆ จะมีกลิ่นหอมกำยาน และถ้าตั้งทิ้งไว้ค้างคืน จะมีกลิ่นแอมโมเนีย อาหารและยาทำให้กลิ่นปัสสาวะเปลี่ยนแปลงได้ เช่น สะตอ ทำให้ปัสสาวะมีกลิ่นฉุน กลิ่นปัสสาวะใหม่ ๆ สด ๆ บางกลิ่นสามารถเดาได้ว่าเป็นปัสสาวะของโรคอะไร เช่น

กลิ่นน้ำนมแมว มักจะพบในปัสสาวะของคนที่เป็นเบาหวานที่เป็นมากและไม่ได้รักษา

กลิ่นเหม็นเน่าเกิดจากการติดเชื้อ มักจะพบปัสสาวะขุ่นเป็นหนองด้วย

กลิ่นแอมโมเนียของปัสสาวะที่ถ่ายออกใหม่ๆ บ่งชี้ว่าอาจมีการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ

4. สีของปัสสาวะที่ผิดปกติ

สีของปัสสาวะที่ปกติจะมีสีเหลืองอ่อนเหมือนฟางข้าว ถ้าดื่มน้ำน้อยจะทำให้มีสีเข้มขึ้นถึงสีเหลืองอำพัน แต่ถ้าดื่มน้ำมากขึ้นก็จะทำให้สีอ่อนลง สำหรับสีของปัสสาวะที่ผิดปกติจะบ่งชี้ความผิดปกติของร่ายการได้ ดังนี้

ปัสสาวะเป็นสีแดง อาจมีเลือดปนเปื้อนทำให้มีสีแดง ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนถึงปัญหาสุขภาพเช่น

การติดเชื้อในระบบขับถ่าย นิ่วในไต หรือโรคมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้มีเลือดออกปะปนกับปัสสาวะ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที นอกจากนี้การกินหิวบีทามากๆ ก็ทำให้ปัสสาวะกลายเป็นสีชมพูได้เช่นกัน

ปัสสาวะเป็นสีส้ม เป็นสัญญาณเตือนถึงปัญหาสุขภาพเช่น โรคมะเร็งตับทำให้ปัสสาวะมีสีน้ำตาลเข้มเพราะมีสาร “บิลิรูบิน” (bilirubin) มากเกินไป ซึ่งสารดังกล่าวมีสีน้ำตาลที่ตับผลิตออกมา เป็นต้น แต่อาจเกิดจากสาเหตุอื่นเช่น การรับประทานยาแก้ปวดประเภท “ฟีนาโซไพริดีน” (phenazopyridine) หรือไพริเดียม (Pyridium) ก็ทำให้ปัสสาวะมีสีส้มสว่าง ยาปฏิชีวนะบางประเภทก็ทำสีปัสสาวะให้เป็นสีส้มได้ หรือเกิดจากการบริโภคแครอทมากๆ ก็จะทำให้ปัสสาวะมีสีส้มได้เช่นกัน

ปัสสาวะเป็นสีเหลืองเข้ม แสดงความผิดปกติของอาการที่ร่างกายขาดน้ำ หากไม่ได้รับน้ำไม่เพียงพอ เม็ดสีที่เรียกว่า “ยูโรโครม” (urochrome) จะมีความเข้มข้นมากในปัสสาวะ สำหรับผู้ป่วยที่ได้รับสารเหลวผ่านทางหลอดเลือดดำก็จะมีปริมาณน้ำในร่างกายมากทำให้ปัสสาวะใสเกือบจะไม่มี

ข้อแนะนำในการเก็บตัวอย่างปัสสาวะเพื่อการวินิจฉัยทางการแพทย์ได้อย่างถูกต้อง

1. กรณีต้องตรวจสอบสีของปัสสาวะ ควรจะต้องงดอาหารและยาที่ทำให้เกิดสี เป็นเวลา 1-2 วัน
2. ควรเก็บปัสสาวะเมื่อตื่นนอนตอนเช้า ก่อนรับประทานอาหารเช้า
3. ควรทำความสะอาดบริเวณช่องขับถ่าย กรณีที่ใช้สำลีชุบน้ำเช็ดทำความสะอาดสำหรับผู้หญิงให้เช็ดจากด้านหน้าไปหลังเพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากช่องคลอดหรือทวารหนัก
4. ควรเก็บปัสสาวะระยะกลาง ๆ ของการขับถ่าย และส่งตรวจทันทีภายใน 3 ชั่วโมง

จากข้อมูลดังกล่าวทำให้ท่านสามารถใช้ประกอบการสังเกตความผิดปกติของการขับถ่ายปัสสาวะ หากพบความผิดปกติก็ควรที่จะรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจและรักษาต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. สาระสุขภาพ : ปัสสาวะ บอกสุขภาพ [อ้างถึงวันที่ 11 เมษายน 2557] เข้าถึงได้จาก http://www.krotron.com/healthy/healthy_tip.php?healthy_tip=194
2. ปัสสาวะบอกโรคและการขับพิษทางปัสสาวะ [อ้างถึงวันที่ 11 เมษายน 2557] เข้าถึงได้จาก <http://www.doctor.or.th/article/detail/3045>
3. สีของปัสสาวะบอกโรค [อ้างถึงวันที่ 11 เมษายน 2557] เข้าถึงได้จาก <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=singlennurse&month=08-06-2013&group=18&gblog=46>
4. การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะที่พบบ่อย [อ้างถึงวันที่ 10 เมษายน 2557] เข้าถึงได้จาก <http://student.mahidol.ac.th/~u4909156/site/site4.htm>
5. “ฉี่” แต่ละสีบอกอะไร? [อ้างถึงวันที่ 10 เมษายน 2557] เข้าถึงได้จาก <http://www.manager.co.th/science/viewnews.aspx?NewsID=9560000078189>

ศูนย์บริหารทดสอบความชำนาญห้องปฏิบัติการ

กรมวิทยาศาสตร์บริการ

โทร 0 220 17331-3

E-mail : jeerapa@dss.go.th

เมษายน 2557